

Эх сурвалж: Эм зүйч нарт зориулсан практик, мэдээллийг эрхлэн гаргадаг “Pharmacy times” онлайн сэтгүүлээс сүүлийн үеийн шинэ мэдээ, мэдээллийг ЭЗШУИС-ийн эрдэмтэн багш нарын орчуулснаар, цувралаар та бүхэнд толилуулж байна.

ХҮНД БАЙХ КАЛЬЦИЙН ХЭМЖЭЭ

Англи хэлнээс орчуулсан багш Д.Бадрал (докторант)

ЭЗШУИС, Ерөнхий эрдмийн тэнхим

Өнгөрсөн долоо хоногт нэгэн үзэсгэлэн дээр сайн дурын ахлах ажилтнаар ажиллах үед надад ясны сийрэгжилтийн шинжилгээ хийлгэх боломж олдсон юм. Ингээд остеопения буюу ясны жин буурах үзүүлэлт Т оноо -1.9 байв. Гэвч би одоо 20 настай болохоор цаашдаа анхаарах шаардлагатай болж байна.

Ясны сийрэгжилтэнд хүргэх өөрчлөгдөшгүй, эрсдэлтэй хэд хэдэн хүчин зүйлүүд надад байгааг олж мэдсэн. Үүнд:

- Би Ази хүн
- Би эмэгтэй мөн их жижиг биетэй¹

Түүнчлэн би гүйх, алхах, бүжиглэх зэрэг булчин хөгжүүлэх дасгал бараг хийдэггүй. Ер нь булчин чангалах, туухай өргөх, уян хатан болгох дасгалууд нь хүний ясыг нягтаршуулж, бэхжүүлдэг байна. Ясны сийрэгжилтийн шинжилгээ хийсэн эмч кофе уудаг эсэхийг надаас асуугаад, энэ нь кальци бие махбодид шингэхэд сөргөөр нөлөөлдөг гэлээ. Кофейноос гадна тамхи, архи, шорвог хоол, фитикийн хүчил агуулсан ширхэгтэй бүхэл үрийн бүтээгдэхүүнүүд, хивэг, үр, самар, мөн хурган чихний хүчил бүхий бууцай, чихэрлэг төмс, шош зэргийг ихээр хэрэглэх нь нь ясны сийрэгжилтийг нэмэгдүүлдэг^{1,2,3}. Хоол хүнсэнд хүнсний ногоо, жимс жимсгэнийг хэрэглэхийг зөвлөдөг хэдий ч энэ нь кальцийн шимэгдэлтийг бууруулж байдаг.²

Мөн витамин Д хэрэглэснээр кальцийн шингэлт сайжирдаг^{1,2,3}. Витамин Д-г нэмэлтээр хэрэглэхээс гадна нарны гэрлийн нөлөөгөөр биед үүсдэг. Кальцийг илүү хэмжээгээр нэмэлтээр авч байх хэрэгтэй гэж зөвлөв. Ингээд хэр хэмжээний кальцийг хүн өдөр тутамд авах ёстой судалж эхэлсэн. Хэтэрхий их кальци хэрэглэх нь тохиромжгүй байж таарна. Америкийн үндэсний академийн анагаах

ухааны хүрээлэнгээс гаргасан Хүнс болон нэмэлт тэжээлийн хүснэгтээс өдөр тутмын хэрэглэх хэмжээг харж болно. Уг хүснэгтэнд хоол хүнснээс эсвэл нэмэлтээр авах хэмжээг заасан байх бөгөөд 20 орчим насны хүн бол өдөрт 1000 мг, дээд хэмжээ нь өдөрт 2500 мг- аас хэтрүүлж болохгүй.

Хүснэгт 1. Кальци болон Витамин Д-г өдөрт авах зохистой хэмжээ

Насны ангилал	Кальци			Витамин Д		
	Шаардлагатай дундаж хэмжээ (мг /өдөр)	Хоол хүнсээр авах хэмжээ (мг /өдөр)	Дээд хэмжээ (мг /өдөр)	Шаардлагатай дундаж хэмжээ (мг /өдөр)	Хоол хүнсээр авах хэмжээ (мг /өдөр)	Дээд хэмжээ (мг /өдөр)
0-6 сартай нярай	*	*	1 000	**	**	1 000
6-12 сартай хүүхэд	*	*	1 500	**	**	1 500
1-3 нас	500	700	2 500	400	600	2 500
4-8 нас	800	1 000	2 500	400	600	3 000
9-13 нас	1 100	1 300	3 000	400	600	4 000
14-18 нас	800	1 300	3 000	400	600	4 000
19-30 нас	800	1 000	2 500	400	600	4 000
31-50 нас	800	1 000	2 500	400	600	4 000
51-70 настай эрэгтэй	1 000	1 000	2 000	400	600	4 000
51-70 настай эмэгтэй	1 000	1 200	2 000	400	600	4 000
70-аас дээш настан	1 100	1 200	2 000	400	800	4 000
14-18 настай жирэмсэн/ хөхүүл	1 100	1 300	3 000	400	600	4 000
19-50 жирэмсэн/ хөхүүл	800	1 000	2 500	400	600	4 000

*0-6 сартай нярайд 200 мг/өдөрт, 6-12 сартай хүүхдэд 260 мг/өдөрт**0-6 сартай нярайд 400 IU/өдөрт, 6-12 сартай хүүхдэд 400 IU /өдөрт хэрэглэхэд хангалттай.

Анагаах ухааны хүрээлэн, Үндэсний академи

Дээрх хүснэгтэнд хэр хэмжээний кальцийг шингээж авах ёстой вэ гэдгийг зааж өгсөн байдаг. Нэгдүгээрт, өдөрт бага хэмжээгээр ч гэсэн кальци (500 мг-аас багагүй) хэрэглэж байх хэрэгтэй. Хоёрдугаарт, кальцийн цитратаас гадна ихэнх кальцийн нэмэлтүүдийг хоол хүнснээс илүү сайн шингээж авдаг.